





## Prefazione

Il progetto *Senior and Youth Environment and Sustainability* è stato sviluppato sotto l'auspicio del *New Horizon's, programma per gli anziani, Human Resources and Skills Development Canada (HRSDC) e l'Unione degli Italiani nel Mondo (UIM)*, allo scopo di affrontare le problematiche di socializzazione degli anziani della comunità Italo-Canadese di Ottawa. Il progetto ha comportato una serie di interviste e discussioni informali tra un gruppo di giovani ragazzi ed un gruppo di anziani della comunità italiana di Ottawa. Lo scopo di queste interviste e discussioni informali è stato quello di raccogliere le conoscenze degli anziani su temi di conservazione e consapevolezza ambientale. Tali interazioni, si sono rivelate gratificanti sotto vari aspetti, infatti, oltre che ad averci dato la possibilità di instaurare nuove e preziose amicizie, ci ha permesso di apprendere abilità nel campo delle competenze ambientali, di valore inestimabile. Questo manuale è uno dei risultati delle interviste e discussioni informali svoltesi tra gli adolescenti e gli anziani. Ci auguriamo che possa essere per voi un piacere leggerlo, come lo è stato per noi realizzarlo.

*Enzo Bertorelli*

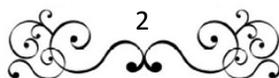
*Francesca Ruscito*

Enzo Bertorelli  
Co-Coordiatore  
*Senior and Youth Environment  
and Sustainability Project*

Francesca Ruscito  
Co-Coordinatrice  
*Senior and Youth Environment  
and Sustainability Project*

La Sezione di Ottawa dell'Unione Italiani nel Mondo ringrazia il Programma *New Horizons for Seniors* del Governo del Canada per averci dato la possibilità di realizzare il nostro progetto "*Italian Canadian Seniors and Youth: Environment and Sustainability*". Vivere frugalmente, coltivare la terra per ottenere cibo e riciclare, sono capacità innate dei nostri anziani italo canadesi. Con questo progetto abbiamo voluto incoraggiare gli anziani della nostra comunità a far conoscere e trasmettere quelle loro abilità ai più giovani. Queste conoscenze e questa saggezza troveranno terreno fertile tra i giovani e dimostreranno che "la vecchia maniera di fare le cose" non solo è una maniera attuale e moderna, ma porta giovamento all'ambiente e alle persone. La pubblicazione di questo libretto rafforzerà questi valori tra i giovani, i loro genitori e gli anziani in maniera tangibile. Un sentito ringraziamento a tutti quelli che hanno partecipato a questo progetto.

Il Comitato Servizi Sociali della U I M , Ottawa





## Indice

Prefazione .....	2
Introduzione .....	4
Coltivare l'orto .....	5
Compostaggio .....	5
Il compost .....	5
Come compostare .....	6
Aerazione del compostaggio .....	7
Preparazione delle colture da trapiantare .....	8
Alberi da Frutto .....	9
Aiuole e Vasi Fioriti .....	10
Cucinare .....	10
Castagne e caldarroste .....	11
Conservare Frutta e Verdure .....	12
Rimedi Casalinghi .....	15
Lucidatura dell'argento .....	15
Pulizia dei capi in pelle .....	15
Lavare pavimenti in legno .....	15
Eliminare i cattivi odori .....	15
Stracci per la pulizia della casa .....	16
Insetticidi .....	16
Innaffiare il giardino .....	16
La manutenzione delle scarpe .....	16
Curare il mal di stomaco .....	17
Per il vostro gatto .....	17
Terapia per piedi .....	17
Vinificazione .....	17
Cucito .....	20
Come Rammendare un Buco nel Calzino .....	22
Conclusione .....	23
Ringraziamenti .....	24





## **Introduzione**

La società odierna si è evoluta creando prodotti monouso, i cosiddetti “usa e getta”. Infatti, la maggior parte dei prodotti che usiamo quotidianamente vengono fabbricati per essere usati e subito dopo scartati. Ma se da un lato questo modo di fare ha il suo lato pratico, risparmiandoci tempo prezioso, dall’altro ha creato e continua a creare seri problemi per l’ambiente. Infatti, questi prodotti, con il passare degli anni si trasformano in montagne di rifiuti che soffocano di prodotti chimici discariche e corsi d’acqua.

Dal punto di vista storico, i rifiuti sono sempre esistiti, infatti, sono stati i resti o i rifiuti di antiche civiltà che ci hanno permesso di capire, almeno in parte, la dinamica della vita quotidiana di civiltà preesistenti. Ma con il passare del tempo, l’industrializzazione, la crescita dei consumi e l’urbanizzazione hanno portato ad un aumento sproporzionato dei rifiuti.

Fino a poco tempo fa, forse per ragioni economiche o semplicemente per la scarsa disponibilità sul mercato, oggetti di uso comune (come per esempio, mobili, arnesi da giardino, pentole o vestiti) venivano passati da padre in figlio e venivano gettati solamente quando non potevano essere più riparati. Oggi giorno non è più così. Nell’era del consumismo, usiamo le cose finché “vanno”, ma non appena si rompono le buttiamo e ne compriamo di nuove.

Purtroppo il concetto di riuso e riciclaggio è un concetto nuovo per molti, soprattutto per i più giovani. Per molti anziani invece, riciclare, riusare e riparare oggetti non più nuovi fa parte di uno stile di vita che conoscono fin da quando erano bambini. Molti connazionali della nostra comunità, per esempio, hanno importato con sé dall’Italia vecchi mestieri come il calzolaio, la sarta, il falegname. Mestieri indispensabili, quando in seguito alla guerra la mancanza di materie prime e la scarsità di denaro non permettevano loro di acquistare ciò di cui avevano bisogno. Questo portò allo sviluppo di competenze specifiche atte, oltre che a creare, a preservare la longevità degli oggetti di uso comune. Una volta emigrati in Canada, i nostri connazionali continuarono ad usare queste competenze nonostante le condizioni di vita fossero migliorate.

Purtroppo, con il passare del tempo, queste competenze, diventate per molti un passatempo, stanno pian piano scomparendo. Sarebbe un peccato perderle, quando invece potrebbero diventare un vero tesoro per i nostri giovani, i quali, oltre che a continuare una tradizione tramandatagli dai loro nonni, potrebbero con esse contribuire alla difesa e sostenibilità dell’ambiente.

Il nostro progetto ha tentato di colmare questa lacuna tra giovani e anziani, creando opportunità nelle quali gli anziani, attraverso racconti e dimostrazioni, hanno tentato di trasmettere le loro conoscenze ai nostri giovani. Emigrando, i nostri connazionali hanno portato con sé una miriade di tradizioni facendo sì che il passato diventasse quotidianità nel paese d’adozione. Tocca adesso ai giovani far sì che queste tradizioni rimangano parte integrante della loro vita e vengano a loro volta trasmesse alle generazioni future.

Questo manuale è una delle realizzazioni del nostro progetto, e speriamo profondamente che i lettori beneficino del suo contenuto. Inoltre, ci auguriamo che esso possa essere fonte d’ispirazione per preservare il fragile equilibrio del nostro pianeta.





## Coltivare l'orto

Coltivare il proprio orto è un piacevole passatempo per molti nostri connazionali, i quali, anche dopo essere emigrati in Canada, continuarono a coltivare la terra come erano soliti farlo in Italia. Con i loro “fazzoletti” di terra coltivati con piante di pomodoro o con vasi di erbe profumate sui davanzali delle finestre, i nostri connazionali erano e sono dei veri artigiani, disposti a tramandare le loro competenze ai più giovani. Per molti nostri connazionali, la necessità di coltivare il proprio orticello nasce dal desiderio di produrre prodotti freschi e privi di agenti chimici, dannosi sia per l'ambiente che per la salute.

### Compostaggio

Uno dei segreti per ottenere un raccolto abbondante e di qualità è quello di nutrire la terra di concime casalingo, detto anche *compost*. Quest'ultimo, soprattutto quello domestico, fa sì che la frutta e gli ortaggi che crescono nel nostro orto siano di qualità biologica superiore. Il compostaggio è un processo naturale che consiste nel trasformare scarti organici (foglie, bucce, gusci d'uovo ecc...), in concime, attraverso l'azione di organismi (batteri e funghi) presenti nel terreno. Il concime così attenuato viene chiamato *compost*.

### Il compost

Secondo gli esperti, per ottenere un buon *compost* bisogna che in esso ci sia la giusta combinazione di carbonio ed azoto. Questo spiega in termini più complessi, quello che i nostri connazionali hanno imparato nel corso di una vita attraverso prove ed errori. Il materiale secco o marrone (fogli di giornale, paglia, fiori appassiti, pezzi di legno) è per lo più a base di carbonio mentre quello umido o verde (bucce di agrumi, avanzi di carne, formaggi, verdure) è per la maggior parte ricco di azoto. Per raggiungere una buona miscelazione di carbonio e azoto, alcuni dei nostri connazionali consigliano di mischiare 1 parte di materiale umido a 25 parti di materiale secco. Non bisogna comunque preoccuparsi se tali proporzioni



non fossero rispettate. Un compost troppo secco, per esempio, richiederebbe tempi di decomposizione molto lunghi, mentre un compost troppo umido emanerebbe cattivi odori (P.S.: è vero perché ne abbiamo fatto l'esperienza personalmente!).

Consigli riguardo l'aggiunta di sfalci d'erba al compost: Si consiglia di lasciare essiccare l'erba tagliata all'aperto prima di metterla nel compostatore evitando così la formazione di cattivi odori. Infatti essendo gli sfalci d'erba (l'erba tagliata dal prato) umidi e ricchi di azoto, creerebbero nel compostatore una quantità di umidità troppo elevata rispetto a quella necessaria per il processo di decomposizione.



In poche parole la troppa umidità verrebbe a sopprimere l'ossigeno necessario per la propagazione dei microorganismi responsabili della decomposizione del materiale organico.

## **Come compostare**

Un modo semplice per fare il compost casalingo, è quello di scavare un buco nel giardino, riempirlo con avanzi di cucina e giardino e, una volta pieno, ricoprirlo con del terriccio. Il contatto del compost con la terra permette ai vermi di lavorarlo (sì! Anche loro fanno parte di questo processo!).

L'unico problema con questo metodo è che poi bisognerà scavare per recuperare il compost.

Altri tipi di compostatori che possiamo usare nel nostro giardino sono il compostatore a torre e il compostatore a rotazione.

### ○ **Compostatore a torre**

Il compostatore a torre è uno di quei compostatori che vediamo spesso sia nei negozi di ferramenta che nei centri di giardinaggio. I più tradizionalisti e ingegnosi li costruiscono loro stessi con resti di legno oppure con vecchi secchi dell'immondizia. Altri, invece, preferiscono comprarlo. In commercio se ne trovano sia di plastica che di legno.

Il compostatore a torre consiste in un recipiente di plastica diviso a strati, le cui pareti sono dotate di fessure per permettere la circolazione dell'aria. Per attivarlo basta buttare gli scarti organici nella parte superiore del compostore. Questi scarti, man mano che si decompongono, raggiungono il fondo del recipiente dove è situata uno sportellino che permetterà, eventualmente, di prelevare il compost maturo.

Non sapete dove installarlo? L'ideale sarebbe di piazzarlo in un angolo del giardino bene al secco (assicurarsi di togliere l'erba sottostante in modo da permettere ad insetti ed altri microorganismi di entrare nel compostore e così attivare il processo di decomposizione). Per attivare il processo di decomposizione degli scarti organici, i nostri connazionali ci suggeriscono di mischiarvi del terriccio morbido. Questo processo favorisce la formazione e la propagazione dei microorganismi.

### ○ **Compostatore a rotazione**

Il compostatore a rotazione è una delle novità nel mondo dei compostori.

Il compostatore a rotazione consiste in un cilindro munito di uno sportellino, montato verticalmente su di un supporto con meccanismo a manovella che gli permette di ruotare su se stesso. L'uso del compostatore a rotazione è molto semplice: si introducono gli scarti organici tramite lo sportellino e si fa ruotare il cilindro su se stesso due o tre volte. Così facendo, gli scarti freschi si mischiano con quelli più vecchi già in via di decomposizione ritenendo così una densità più bassa.





Inoltre, questo processo permette ai microorganismi di circolare liberamente ed avere più cibo a disposizione da ingerire e defecare (diciamo la verità, questo è il modo in cui si forma il compost!).

Quando alcuni dei nostri connazionali hanno visto il compostatore a rotazione per la prima volta, ne sono rimasti sbalorditi definendolo “la Ferrari” dei compostatori!

### **Aerazione del compostaggio**

Perché la fermentazione del materiale avvenga nel modo giusto, bisogna aerarlo di tanto in tanto per così favorire la propagazione dei microorganismi. Come abbiamo già detto, i microorganismi hanno bisogno di ossigeno per rigenerarsi. Il miglior modo per farlo è di rivoltarlo con l'aiuto di un forcone.

### **Preparazione del terreno da coltivare**

Una volta che il nostro compost è pronto, possiamo iniziare a preparare il terreno da coltivare.

#### 1. Attrezzi:

Per prima cosa bisogna procurarsi degli attrezzi solidi e duraturi. Secondo i nostri connazionali, la vanga è un attrezzo essenziale per la preparazione del terreno (assicurarsi di non usare la motozappa: quella è per dilettanti!). Poi bisogna procurarsi una zappa, un rastrello, un innaffiatoio ed un paio di scarpe chiuse – preferibilmente un vecchio paio comodo. Infine munirsi di muscoli e pazienza per poter iniziare la creazione del nostro orticello!



2. Prima di iniziare la lavorazione del terreno, è necessario pianificare la disposizione delle piante. Bisogna considerare l'esposizione del suolo alla luce del sole. Infatti, sarebbe un errore coltivare pomodori che necessitano di molta luce in un terreno che riceve solo poche ore di sole al giorno.
3. Una volta pianificata la disposizione delle piante, procedere con la vangatura. La vangatura è un processo necessario allo scopo di esporre il suolo all'aria e all'umidità, e consiste nel rivoltare il suolo ad una profondità di almeno 30cm.
4. Servendosi di una zappa, bisogna frantumare le zolle per creare una superficie uniforme adatta alla lavorazione. Dopo di che si passa a concimare la terra con del compost domestico e si tracciano i solchi che permetteranno all'acqua di incalanarsi durante l'innaffiatura.

Bravi! Non resta ora che seminare direttamente nel suolo o trapiantare le nostre piantine.

Frutta e verdura, come ad esempio fragole e lattuga, possono essere seminate direttamente, mentre per altri frutti e verdure che richiedono una stagione di crescita più lunga, come ad esempio pomodori e melanzane, si consiglia di trapiantarle. Le



piantine si possono acquistare presso dei vivai locali oppure si possono seminare e far crescere in una zona protetta (in casa o in una serra) fino a quando temperature più miti permetteranno di piantarle nell'orto.

Bisogna seminare queste piantine in primavera per far sì che siano pronte agli inizi di giugno. Una volta che avrete seminato o che avrete trapiantato le piantine, bisogna che le proteggiate da colpi di freddo considerando che agli inizi di giugno le notti fredde sono ancora frequenti. Inoltre bisogna assicurarsi che le piantine siano ben esposte al sole altrimenti rischierebbero di produrre un raccolto scarso.

## **Preparazione delle colture da trapiantare**

### **Fase 1**

Per la semina in casa o in serra, occorrono cassette, vasi, o ancor meglio, i cartoni delle uova nonché terra da semina molto soffice oppure del compost preparato l'anno precedente con un misto di letame e materiale umido (potete usare letame di pecora, di cavallo o di mucca). Se usate i cartoni delle uova, toglieteci la parte superiore (non dimenticate di riciclarla) e riempite gli spazi vuoti del cartone inferiore con la terra o il letame. Innaffiate per bene e ponete i semi nella terra. Esponeteli all'aria e al sole, poiché ricordate che Madre Natura non costruisce una serra intorno ai semi che cadono al suolo. Lo spreco di energia è dannoso per l'ambiente quanto lo è lo spreco di materiali!



### **Fase 2**

Una volta germogliato il seme, curiamo le pianticelle fino a che non siano abbastanza forti da poter essere trapiantate. Saranno pronte quando tirando su una pianticella vedrete che rimane ben stabile nella terra. A quel punto le radici saranno ben sviluppate: estese e profonde.

Adesso potete trasferire le piantine direttamente nella terra oppure in un vaso più capiente. Se decidete di trasferirle in un vaso, assicuratevi che il vaso sia riutilizzabile, preferibilmente di terracotta o di plastica. Vi sconsigliamo l'uso di lattine di metallo che arrugginiscono facilmente e vi consigliamo di utilizzare dei vasi di plastica, in special modo quelli in plastica verde nei quali si vendono i fiori per il giardino. Una volta usati, questi vasi possono essere restituiti al negoziante, il quale vi rimborserà la caparra datagli in precedenza – come dice il proverbio “un soldo risparmiato è un soldo guadagnato”. In più, in questo modo, non faremo che favorire l'ambiente riducendo la quantità di rifiuti. Siate creativi nel riutilizzo dei contenitori di plastica perché come sappiamo la plastica impiega da 100 a 1000 anni per degradarsi.

### **Fase 3**

È giunto il momento del trapianto! Le piantine sono pronte per essere trapiantate quando il rischio di freddo o gelo è superato (solitamente per il primo week-end di giugno). Ricordate che in primavera le temperature sono abbastanza piacevoli durante il giorno, ma di notte possono ancora scendere sotto lo zero. Nel caso in cui avrete trapiantato le piantine e il meteo dovesse prevedere temperature attorno allo zero, copritele con buste di plastica o teloni da garage. Entrambi sono riutilizzabili!





#### Fase 4

Una volta trapiantate le nostre piantine, non ci resta che innaffiarle, estirpare periodicamente le erbacce ed aspettare pazientemente che diano i loro frutti.

I benefici dell'orto casalingo sono innumerevoli e vanno ben oltre il risparmio economico. Infatti, la cura del nostro orticello ci garantisce la produzione di frutta e ortaggi biologici, fa bene al fisico mantenendoci quindi in forma ed ha proprietà terapeutiche ormai note da tempo. Zappare e vangare la terra si potrebbero considerare anche una sorta di ginnastica che aiuta a mantenere il nostro corpo in allenamento, mentre prendersi cura delle piante, vederle crescere e raccogliere i loro frutti ci fa entrare in stretto contatto con la natura, dandoci un senso di serenità e di benessere.

### Alberi da Frutto

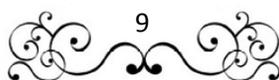


Quando abbiamo intervistato i nostri connazionali riguardo gli alberi da frutto, volevamo sapere quanto fosse stato difficile per loro coltivare alberi da frutto quando arrivarono in Canada, considerando che l'habitat canadese non era dei più idonei per la coltivazione degli agrumi, per esempio. Immaginiamo che molti dei nostri connazionali abbiano provato a coltivare alberi di arancio, limone o mandarino che purtroppo non gradiscono molto il clima rigido. Agli inizi degli anni cinquanta, c'erano in Canada solamente due zone in cui si potevano coltivare alberi da frutto tutto l'anno: La Okanagan valley in British Columbia e la Penisola Niagara in Ontario. Era lì che gli alberi da frutto potevano approfittare delle lunghe estati calde.

Sono in molti coloro che hanno provato a portare un pezzo d'Italia in Canada. La tradizione popolare ritiene che i primi alberelli da frutto arrivarono in Canada nascosti in qualche modo nelle valigie dei nostri connazionali. Purtroppo tali sforzi non diedero i loro frutti. È stato solo con il passare del tempo che la ricerca scientifica ha permesso lo sviluppo di alberi da frutto adattabili alle condizioni climatiche canadesi (più rigide). Ed è così che nello spazio di pochi anni, i giardini di tanti nostri connazionali si sono abbelliti di ogni tipo di albero da frutto che a giugno, quando fioriscono, con il loro profumo avvolgono interi quartieri.

#### Curare alberi da frutto

Normalmente gli alberi da frutto non necessitano di cure eccessive. Tuttavia, come per ogni altro tipo di coltura, sono soggetti ad attacchi di parassiti. Per difendere i nostri alberi dai parassiti si può fare uso di preparati organici che, a differenza di quelli chimici, sono innocui sia per l'uomo che per l'ambiente. Infatti, gli antiparassitari organici, facilmente reperibili in commercio, sono per la maggior parte a base di agrumi e ossido di rame.





N.B.: consultate la sezione *rimedi casalinghi* per rimedi naturali.

## **Potatura**

In linea generale, gli alberi da frutto dovrebbero essere potati in inverno in modo da ridurre i rami cresciuti durante l'estate. Si possono potare anche in estate ma con molta cautela e solo per togliere rami fragili da usare come materiale secco per il compost.

## **Aiuole e Vasi Fioriti**

La coltivazione delle aiuole richiede le stesse cure dell'orto: una buona pianificazione ed una altrettanto buona concimazione del terreno. Consiglio: eliminate frequentemente dalle vostre aiuole le erbacce che, oltre a rovinare l'estetica dell'aiuola, provocano l'asfissia dei fiori.

Se decidete di aggiungere le erbacce estirpate nel compostatore, assicuratevi di mischiarle con altro materiale organico altrimenti rischierete, non volendo, di seminarne delle nuove.



## **Cucinare**

Anche se la cucina rimane un aspetto predominante della tradizione italiana, non intendiamo in questo manuale proporre un ricettario ma bensì porre accento su una ricetta che ci è stata proposta dal nostro amico e connazionale Angelo.

Angelo è un arzillo novantenne residente ad Ottawa. Ma ciò che contraddistingue Angelo non è tanto la sua età ma piuttosto il fatto che è uno dei pochi soci di una confraternita italiana alquanto insolita: la Confraternita Vicentina del Baccalà. La Confraternita Vicentina del Baccalà è un'organizzazione che si dedica alla promozione e divulgazione di piatti tipici che hanno come ingrediente principale il baccalà. I soci della confraternita, conosciuti anche come "cavalieri", sono dei veri esperti nel distinguere e preparare piatti a base di baccalà.

Il Baccalà è il merluzzo bianco, un pesce che, una volta pescato, viene salato e poi essiccato (salt cod in inglese). Il trattamento sotto sale dà al merluzzo il nome di baccalà.

Il merluzzo - pescato in territori nordici, come ad esempio l'isola di Terranova (Newfoundland) - è un ingrediente che trae le sue origini da una cucina contadina alquanto povera, ma che diventa una vera leccornia nelle mani del nostro maestro Angelo.

### **Il baccalà alla vicentina**

Ingredienti: baccalà, olio, aglio, cipolla, sale e pepe, filetti di alici, prezzemolo, latte (2%), crema (35%), cannella, farina, vino bianco, e parmigiano reggiano grattugiato.



Battete il baccalà in modo da ammorbidirlo e mettetelo in ammollo in acqua fredda per almeno tre giorni. Una volta ammorbidito, asciugatelo, infarinatelo, e poi friggetelo in padella. Nella stessa padella in cui avrete fritto il baccalà, unite la cipolla, l'aglio imbiancato, il sale, il pepe, le alici, la cannella, il latte, il prezzemolo ed il vino.

Fate sobbollire il tutto per almeno un'ora. A questo punto aggiungete il formaggio e la crema e continuate la cottura per altre due ore. A cottura ultimata servitelo con della polenta e un buon bicchiere di vino. Una vera delizia per gli occhi e per il palato!

### Castagne e caldarroste

Questa sezione è particolarmente interessante perché riguarda una delle tradizioni italiane tanto care ai nostri connazionali: la tradizione delle castagne e la cottura delle caldarroste.

Ad Ottawa, il signor Luciano Pradal è riuscito a portare il profumo inconfondibile delle caldarroste nelle vie del mercato Byward.

Puntualmente, ogni anno, il signor Luciano, arrostitisce le castagne per i passanti come si faceva una volta, rievocando i ricordi di un passato non poi così lontano.

La castagna è un frutto autunnale che si raccoglie nei mesi di ottobre e novembre, quando l'albero di castagno rilascia il suo frutto, coperto da una buccia spinosa detto riccio, sul terreno. Raccogliere le castagne è una di quelle tradizioni italiane che permette a tutti, adulti e bambini, con borse alla mano, di fare una bella passeggiata nei boschi facendo a gara a chi più ne può raccogliere. Le castagne sono ricche di carboidrati ed, essendo molto versatili, possono essere preparate in diversi modi. Il modo più tradizionale è quello di arrostirle sul fuoco in una padella bucherellata. Per evitare che le castagne scoppino durante la cottura, bisogna intaccarle con un coltellino affilato, in modo da permettere al vapore di fuoriuscire.

Il risultato è un delizioso spuntino sano e naturale, perché, come ricorda Luciano, le castagne contengono vitamina C e sono prive di glutine e colesterolo.

Luciano ci ha anche dato la ricetta del *Castagnaccio*, uno dei tanti dolci tipici della tradizione italiana.

### Come preparare il castagnaccio

In una ciotola mescolate 500gr di farina di castagne con 500-800 ml di acqua. Aggiungete all'impasto una manciata di uvetta, una manciata di pinoli e noci sgusciate, 6 cucchiaini d'olio d'oliva ed un pizzico di rosmarino.

N.B.: Come per molte ricette tramandateci dai nostri anziani, le misure specifiche non sono molto importanti quanto lo è l'attenzione alla giusta consistenza.





Mischiate gli ingredienti fino ad ottenere un impasto fluido e se dovesse risultare troppo denso, aggiungetevi ancora dell'acqua. Versatelo in una teglia a bordi bassi e cuocetelo in forno caldo a 300<sup>0</sup> F per 30 minuti.

Una volta cotto, tagliatelo a strisce, fatelo raffreddare e mangiatelo con un buon bicchiere di vino fatto in casa. Buon appetito!

Luciano ci ha anche trattenuti con la leggenda associata al Castagnaccio, datata 1449. La leggenda racconta che le foglie di rosmarino, utilizzate per aromatizzare il castagnaccio, sono un vero elisir d'amore e che il giovane che mangia il castagnaccio offertogli da una ragazza, si innamora perdutamente di lei e la chiede in sposa!

Chissà se sarà vero? ☺ Grazie Luciano!

## Conservare Frutta e Verdure

Avete messo in pratica le direttive di come coltivare l'orto e, con un pizzico di fortuna, tanto olio di gomito e una stagione di crescita eccellente, avete riempito cestini e cestini di deliziosi frutti e ortaggi che, oltre a condividere con i vostri cari, vorrete di certo conservare per l'inverno. Di metodi di conservazione, ce ne sono molti, che vanno dall'essiccazione alla conserva sotto vuoto. Uno dei metodi di conservazione più conosciuto dai nostri connazionali è quello della preparazione della conserva di pomodoro (o passata di pomodoro). Questo metodo, una volta lungo e laborioso è stato notevolmente semplificato dall'uso di macchine e robot.



La preparazione della conserva di pomodoro è una delle tante tradizioni italiane che i nostri connazionali hanno portato in Canada. Infatti, fin dai primi tempi dell'emigrazione, molti di loro, continuarono a preparare la conserva di pomodori in casa come erano soliti farlo in Italia.

Oltre che a preparare la conserva di pomodoro, i nostri connazionali preparavano conserve di ogni tipo, come per esempio, melanzane e funghi sott'olio, peperoni sotto aceto e marmellate di frutta. Oggi giorno, i negozi sono stracolmi di conserve di ogni tipo ma si sa che quelle preparate in casa sono di gran lunga migliori. Un altro vantaggio delle conserve fatte in casa è che ci permettono di utilizzare il raccolto superfluo che altrimenti andrebbe sprecato.

Vi mostreremo adesso come preparare la passata di pomodoro:

Per preparare una buona passata di pomodoro, bisogna iniziare dalla scelta di pomodori di prima qualità. Assicuratevi che siano maturi, altrimenti metteteli all'aperto e aspettate che maturino.



Quale tipo di pomodoro usare? Scegliete il pomodoro giusto per il tipo di conserva che volete fare. Di solito si usano pomodori di varietà tonda per le passate e pomodori di varietà allungata per fare i pelati. Ciò che importa, comunque, è di scegliere pomodori piccoli, con pochi semi e di un bel colore vivo e uniforme.

### **Ricetta per la preparazione della passata di pomodoro**

Lavate ed asciugate accuratamente i pomodori, scartando quelli guasti. Tagliateli a metà, togliete il picciolo verde e metteteli a cuocere in una pentola capiente. Salateli a piacere e lasciateli cuocere per 10 -15 minuti o fino a che inizieranno a rilasciare il loro succo.

Una volta cotti, passateli nella macchina elettrica o manuale per la spremitura apposita per la preparazione di passate casalinghe per così separare le bucce e i semi dalla passata. Scegliete la macchina che più vi conviene. La macchina manuale richiede un po' più di olio di gomito rispetto a quella elettrica ma i risultati sono molto simili.



Consiglio utile: La signora Lidia ci consiglia di passare una seconda volta alla macchina tutte le bucce scartate. In questo modo, tutte le bontà del pomodoro racchiuse nella buccia vengono conservate. Infatti, essendo il pomodoro un ortaggio a buccia fine, racchiude le sue proprietà nutritive proprio nella buccia.

Subito dopo aver ottenuto la passata, versatela nei vasetti di vetro che avrete lavato preferibilmente in lavastoviglie. Se non volete usare la lavastoviglie, lavateli a mano in abbondante acqua e sapone. Chiudete i vasetti con gli appositi coperchi assicurandovi che siano nuovi. Infatti, mentre i vasetti possono essere riutilizzati, i coperchi devono essere sostituiti per evitare il deperimento precoce della passata.

Sterilizzazione: A questo punto, mettete i vasetti in un pentolone, alternando uno strato di vasetti con uno strato di strofinacci o fogli di giornali, in modo da evitare che durante la bollitura, toccandosi, si rompano. Riempite il pentolone d'acqua tiepida, fino a coprire completamente i vasetti. Fateli bollire per circa un'ora o per 25 minuti dal momento in cui l'acqua inizia a bollire.





La bollitura dei vasetti è la parte più importante della preparazione della passata poiché è attraverso la bollitura che i vasetti si sterilizzano e i coperchi si chiudono ermeticamente. Una volta bolliti, lasciateli raffreddare, poi toglieteli dall'acqua e stipateli in un luogo fresco e lontano dalla luce per un anno o poco più.

Consiglio utile: Lo sapevate che l'aggiunta di succo di limone nella passata aiuta a preservare il colore vivo del pomodoro?



Buon appetito!



## **Rimedi Casalinghi**

Ancor prima che i prodotti per la pulizia della casa o della cura personale diventassero accessibili a tutti, i nostri nonni, si inventavano rimedi casalinghi che erano di gran lunga più salutarì ed economici di quelli che usiamo oggi giorno. Infatti, servendosi di ingredienti che si trovavano nella loro dispensa, lucidavano argenteria, eliminavano cattivi odori e conservavano capi in pelle senza recare danno alla loro salute e all'ambiente.

Intervistando i nostri connazionali, abbiamo avuto modo di scoprire che ancora oggi tanti di loro continuano ad usare questi rimedi e sono contenti dei risultati.

Ecco qui alcuni dei rimedi che ci sono stati suggeriti.

N.B.: Si prega di usarli con cautela

### **Lucidatura dell'argento**

Signora Rosa: Per avere un'argenteria splendente applicate del ketchup o del dentifricio sull'argenteria e lasciatelo agire per una notte. Il mattino seguente, strofinatelo con un panno morbido inumidito, sciaquate ed asciugate gentilmente. La vostra argenteria brillerà come nuova!

### **Pulizia dei capi in pelle**

Signora Anna: Per rimettere a nuovo un divano o una giacca in pelle, riscaldate del latte e con un batuffolo di cotone cospargetelo delicatamente sul divano o sulla giacca.

### **Lavare pavimenti in legno**

Signora Claudia: Se volete mantenere il vostro pavimento in legno (parquet) sempre lucido, lavatelo con dell'acqua tiepida nella quale avrete aggiunto qualche cucchiaino di aceto bianco.

### **Eliminare i cattivi odori**

Signora Giovanna: Anche se detestate l'odore del pesce dopo cena, non fatevi prendere dalla tentazione di spruzzare deodoranti chimici nell'ambiente. Fate bollire due tazze di acqua con 1/4 di tazza di aceto bianco ed un paio di spremute di succo di limone. L'aroma del limone avvolgerà di fresco la vostra cucina!





## **Deodoranti per l'ambiente**

Signora Filippa: Se fate parte della categoria di persone che amano la casa profumata come la foresta pluviale, non ricorrete a candele e incensi. La nostra amica Filippa consiglia di sbucciare un'arancia, un mandarino o un limone e di mettere le bucce nel vostro camino o sul termosifone. Il calore rilascerà nell'aria gli oli essenziali delle bucce, dando alla vostra casa un profumo fresco di agrumi. In alternativa, fate seccare le bucce di arancia per un pot-pourri fatto in casa.

## **Stracci per la pulizia della casa**

Signora Annamaria: Invece di acquistare gli strofinacci per la pulizia della casa o di sprecare chilometri di rotoli di carta da cucina, usate vecchie magliette di cotone per pulire e spolverare. Tagliate le magliette nelle dimensioni desiderate, ed usatele a piacere. Sono utili anche per lavare la macchina.

Un modo semplice per risparmiare e riutilizzare vecchi indumenti di cotone.

## **Insetticidi**

Signor Vittorio: È noto che gli insetticidi utilizzati nei giardini sono dannosi per l'ambiente e per la nostra salute. Se state cercando un modo sicuro per eliminare gli insetti dal vostro giardino e per impedire che mangino le vostre verdure, spolverate del peperoncino macinato sulle vostre piante, ogni due giorni circa. In questo modo proteggerete le vostre verdure e forse le renderete anche un po' piccanti!

## **Innaffiare il giardino**

Signor Vittorio: Quando piove, raccogliete l'acqua piovana mettendo dei secchi all'aperto e sotto alle grondaie. In questo modo avrete acqua a sufficienza per innaffiare il vostro orto e i vasi di fiori senza dover ricorrere all'acqua del rubinetto.

## **La manutenzione delle scarpe**

Signor Toscano: Se avete un bel paio di scarpe di pelle, sicuramente vorrete farle durare a lungo. Il nostro amico Tony Toscano, esperto calzolaio, ci ha dato alcuni consigli su come prendersi cura delle scarpe di pelle.

1. Spolveratele regolarmente
2. Idratatele con una crema apposita ogni 2-3 mesi
3. Tenetele lontano da fonti di calore per evitare che la pelle si secchi e si rompa
4. Mettetete nelle scarpe un tendi-scarpe o dei vecchi giornali per evitare pieghe nella pelle





## Curare il mal di stomaco

Nonna Francesca: Avete il mal di pancia e non sapete cosa fare? Provate la miscela di nonna Francesca. In una tazza di acqua calda, mettete 2 cucchiaini di succo di limone, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale. Bevetela lentamente quando è ancora calda. Vi aiuterà a non correre in bagno in momenti poco opportuni. Per alleviare la nausea, prendete un cucchiaino colmo di zucchero. Io l'ho provato e, credetemi, funziona davvero!

## Per il vostro gatto

Forse non ci crederete, ma i nostri connazionali hanno rimedi anche per i gatti. Se il micino manca d'appetito, spezzettate un'oliva nel suo piattino. Sembra che i gatti vadano matti per le olive!

## Terapia per piedi

Lo sapevate che la farina di mais è un rimedio efficace per curare i funghi ai piedi? Noi fino a qualche giorno fa non lo sapevamo ma abbiamo scoperto che un pediluvio fatto con farina di mais e acqua calda risolverebbe il

## Vinificazione

La vinificazione in Italia risale ai tempi degli antichi romani. Oggi l'Italia è uno dei principali produttori di vino al mondo, esportando vini pregiati dai nomi ben noti come il Barolo e il Chianti. Una delle ragioni di questo successo è la "teoria" italiana secondo la quale durante i pasti non deve mancare mai un buon bicchiere di vino. Il nostro amico Giovanni era convinto che "un bicchiere di vino al giorno fa bene alla salute". Non sarà stato un medico, ma oggi i medici sarebbero d'accordo con lui, visto che la ricerca dimostra sempre più che un paio di bicchieri di vino rosso durante i pasti possono avere effetti benefici sul sistema cardiovascolare. Allora, perché non fare in casa il proprio vino? È facile comprare una bottiglia di vino, ma la soddisfazione e l'orgoglio che deriva dal farlo noi stessi, utilizzando le competenze e le tecniche trasmesse dai vostri antenati, è inestimabile.



La vinificazione è una delle arti più belle portata in Canada dai nostri connazionali. Nei primi tempi era molto difficile per loro produrre del vino gradevole al palato. Infatti, le difficoltà che incontravano non erano poche.

Prima di tutto, in Canada non si disponeva di uva in quantità sufficiente. Anche se nella penisola del Niagara c'erano dei vigneti, l'uva che veniva prodotta non era come quella che abbiamo oggi. I tipi di uva reperibili oggi sul mercato sono stati creati in seguito attraverso "incroci" di diverse varietà della stessa. Il più vicino e più grande fornitore di uva in Canada era la California, e fu negli anni '50 e '60 che alcuni produttori di vino iniziarono ad importare treni carichi di uva dalla California. Varietà pregiate sono ora disponibili anche dall'Italia, dalla Francia, dalla Spagna e dal Sud America.



Un'altra importante sfida da superare era quella di procurarsi le attrezzature necessarie per la fermentazione del vino.

Agli inizi la fermentazione avveniva in vecchie botti di whisky. L'interno delle botti veniva bruciato per aggiungere un sottile strato di carbone che permetteva al whisky di ammorbidirsi mentre invecchiava. Il vino, però, non fermentava nella maniera adatta in queste botti, era quindi necessario raschiare il carbone per portare in superficie il legno di quercia all'interno della botte. Una volta pulita, la botte veniva riempita d'acqua per togliere l'odore di whisky impregnato nel legno. A questo punto, veniva praticato un foro nella parte bassa della botte per applicarvi un rubinetto, dopo di che, la botte veniva posta su di un supporto così da poter essere riempita.

Le botti di quercia davano un'aroma in più al vino, purtroppo però, le stesse oggi non si usano quasi più. Sono state sostituite da botti di plastica vendute in negozi specializzati in attrezzature per la produzione del vino. Per simulare l'aroma della quercia, alcuni produttori di vino aggiungono pezzettini di quercia nel mosto.

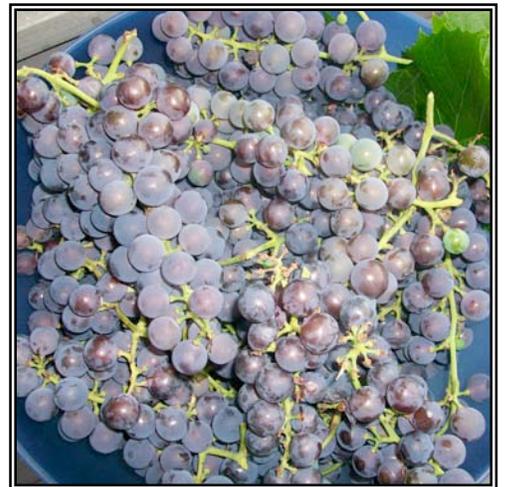
Oltre alla botte, per cementarsi nell'arte della vinificazione, bisogna procurarsi la pigiatrice (per procedere alla pigiatura degli acini), le damigiane, gli imbuti, i filtri ecc...

Le damigiane sono dei contenitori di vetro, di dimensioni che variano dai 5 a 54 litri e sono utilizzate per la fermentazione secondaria.

Come il giardinaggio, le conserve e la cucina, l'arte della vinificazione è anch'essa soggettiva, visto che tutti credono di conoscere il "modo migliore" per fare il vino. Le discussioni tra i connazionali, al bar lungo la strada Preston (Corso Italia), possono diventare a volte molto accese. I puristi giurano che il miglior modo per pigiare l'uva è quello di farlo a piedi nudi, i tecnocrati, invece, affermano che questo è inutile ed usano macchine sofisticate. In entrambi i casi, vi troverete con acini pigiati o mosto, tutti e due necessari per il processo di fermentazione.

Nonostante molti dei nostri connazionali non abbiano una formazione specialistica per la produzione del vino, riescono sempre, con la loro conoscenza ed esperienza, a creare degli ottimi vini.

Che sia nel loro garage o in una cantina, i nostri connazionali tradizionalmente fanno il vino nel mese di settembre quando il tempo ancora lo permette. Perché il vino possa fermentare bisogna avere le condizioni più adatte e cioè una temperatura costante per evitare l'ossidazione del vino. Di solito si parla di una o due settimane considerate critiche, nelle quali avviene la fermentazione (a detta di alcuni!), il che comporta tutto un processo di apertura e chiusura di porte e finestre per far raffreddare o riscaldare il locale. Quando finalmente il mosto inizia a fermentare, formerà delle bollicine ed i raspi galleggiando in superficie formeranno una specie di tappo, sigillando il vino dall'aria e dall'ossigeno che potrebbero ossidarlo.





Quando la fermentazione è giunta al termine (non si formano più bollicine), inizierà il processo di trasferimento del mosto dalle botti alle damigiane. Basta aprire lo zipolo (rubinetto) sul fondo della botte e trasferire il vino in un secchio e poi in una damigiana con un imbuto. Una volta nella damigiana, il liquido sarà soggetto ad una fermentazione secondaria ed inizierà processo di chiarificazione tramite il deposito di sedimenti sul fondo. Nei mesi successivi, si potrà travasare il vino da una damigiana all' altra per rimuovere i sedimenti.

Oggi, questo processo può essere accelerato con l'uso di filtri specializzati. Tuttavia, (sì, avete indovinato), questo è anche oggetto di polemiche, infatti molti nostri connazionali credono che i filtri aiutino a filtrare alcuni elementi che danno al vino un aroma unico.

Una volta che il liquido è stato filtrato, il processo di invecchiamento ha inizio e dopo qualche anno il vino può essere imbottigliato.

### **L'igiene delle attrezzature**

È importante sottolineare l'importanza non solo della pulizia, ma anche della sterilizzazione delle attrezzature. Il vino a tal riguardo è "schizzinoso" e può facilmente essere rovinato da apparecchiature poco pulite. Tutti i contenitori in vetro devono essere puliti con un detergente per attrezzature da vino a base di candeggina, lavati completamente in acqua bollente e lasciati asciugare prima dell'uso. Questo farà sì che tutti i residui di vino siano rimossi completamente.

### **Conservazione del vino**

Come accennato in precedenza, il vino può essere imbottigliato dopo un certo periodo d'invecchiamento. Per imbottigliarlo in bottiglie di vetro, si possono acquistare bottiglie apposite, oppure, se si sceglie una possibilità più ecologica, si possono riciclare bottiglie vuote di vino consumato in ristoranti e sale per banchetti. Una volta riempite e tappate, le bottiglie devono essere conservate in posizione orizzontale per assicurare che i tappi rimangano a contatto con il vino e mantengano il loro sigillo. Alcuni dei nostri connazionali conservano il vino in damigiane fino a poco prima del loro utilizzo.

### **Fare il vino da succhi e concentrati**

Infine, saremmo negligenti se non sottolineassimo che il vino può essere ottenuto sia da succhi freschi che da concentrati e che l'uva può essere consegnata già "pigiata" da parte dei fornitori di uva (i nostri connazionali probabilmente considererebbero tutto questo blasfemo). Questo nuovo metodo di fare il vino è diventato molto popolare grazie alla sua facilità di utilizzo, inoltre richiede molto meno lavoro ed è meno invasivo e sporco. Tale metodo, rispetto a quello manuale o casalingo presenta in egual numero sia sostenitori che detrattori. I nostri connazionali appaiono divisi sulla questione, tuttavia tutti concordano sul fatto che è preferibile conservare delle bucce o degli acini pigiati dalla struttura di pressatura per poi introdurla nel succo prima che inizi a fermentare. Come l'uva pigiata, i raspi e le bucce contribuiscono positivamente a dare corpo ed aroma al prodotto finale.



## Cucito

Un altro aspetto importante della tradizione italiana è quello della produzione e confezionamento di tessuti artigianali. Fino a poco tempo fa, le nostre nonne realizzavano loro stesse i tessuti per la creazione di indumenti e biancheria per la casa. Filavano fibre come il cotone, la lana, la canapa, che successivamente tessevano o lavoravano ai ferri.

Filare la lana o altre fibre tessili, consiste nel trasformare la fibra grezza in filato. Quest'operazione, risalente fin dai tempi dei nostri avi, veniva effettuata in un primo tempo con il fuso, un piccolo arnese in legno con le estremità appuntite. In seguito il fuso venne sostituito dall'arcolaio, un apparecchio munito di una ruota ed un pedale che permise di svolgere il lavoro molto più velocemente. Il filato così ottenuto veniva successivamente usato per la lavorazione a maglia, per il cucito o per la creazione di tessuti al telaio. Tuttavia, con il passare del tempo, l'uso di questi apparecchi venne sostituito da macchinari sempre più sofisticati, i quali permisero di produrre fibre e tessuti a livelli industriali.



Una volta, in Italia, bastava un campo di canapa ed un gregge di pecore per assicurare ad una famiglia il prodotto grezzo con cui confezionare vestiti e coperte per mantenersi al caldo. La lana veniva filata e conservata fino al momento dell'uso. Oltre che per la confezione dei vestiti, la lana veniva usata per fare i materassi. L'interno del materasso era composto di bucce di mais e lana (ogni cosa di cui si disponeva veniva riciclata). La lana costituiva la parte superiore ed inferiore del materasso avvolta della fodera tessuta con filo di canapa.

Entrambi lana e canapa sono risorse rinnovabili, infatti la pecora continua a produrre lana anche dopo la tosatura e la pianta di canapa risulta essere una delle maggiori piante produttrici di fibre al mondo. Inoltre, la canapa è una pianta rustica che richiede poche risorse naturali per crescere a differenza di tessuti sintetici derivati da prodotti petroliferi.



Nota: La canapa è una pianta che produce fibre molto forti. Gli avanzi della produzione di fibre di canapa venivano utilizzati come compost – un riutilizzo molto efficiente delle risorse esistenti. Allo stesso modo, quando i tessuti di lana non erano più utilizzabili per fare i vestiti, venivano tritati ed usati per la confezione delle trapunte per l'inverno. Anche il lino e la canapa venivano tritati e trasformati in polpa per fare la carta. Un altro bellissimo esempio di come le risorse naturali possono essere riutilizzate e riciclate dopo un loro primo utilizzo.

Molti dei nostri connazionali sono vissuti in anni in cui nulla in casa veniva sprecato.



Le donne rammendavano i calzini, cucivano gli strappi nei pantaloni e riuscivano con le loro mani d'oro a trasformare vestiti passati di moda in capi di alta sartoria. La signora Elisabetta ci racconta di quando la sua mamma riuscì a trasformare il vestito da sposa di sua sorella in un vestitino da prima comunione per la sua nipotina. Oggi, essi godono del frutto della loro fatica e delle opportunità che il Canada ha loro offerto. Le loro arti e i loro talenti sono ancora oggi considerati essenziali per il mantenimento e la sostenibilità ambientale.



Oggi giorno sono rare le persone in grado di lavorare i tessuti a mano come si faceva una volta. Abbiamo avuto il piacere di conoscere la signora Loreta, la quale ci ha invitati a casa sua per mostrarci i lavori a maglia che ha confezionato con le sue mani. La signora Loreta, oltre ad essere bravissima nella lavorazione di maglie, sciarpe, cappelli e guanti, era, quando viveva ancora in Italia, un'abile tessitrice. Ancor prima di emigrare, la signora Loreta, lavorava come tessitrice insieme alle sue sorelle. Tutte e tre abitavano in un paesino in provincia dell'Aquila, Pratola Peligna. Ed era a Pratola Peligna che le tre sorelle avevano un telaio con il quale tessevano lenzuola e coperte per la propria famiglia e per gli abitanti del paese. Il telaio era molto grande e per questo si trovava in una stanza di grandi dimensioni nella loro casa, dove Loreta, insieme alle sue sorelle, passava giornate intere a tessere. Di solito le tre sorelle tessevano in inverno, quando le giornate erano fredde e lunghe. Il lavoro di tessitrice, ci racconta la signora Loreta, era un lavoro molto duro, che richiedeva grande abilità e precisione. Prima di tutto, con l'arcolaio si torceva il filo che poi veniva avvolto in gomitoli. In seguito questi gomitoli venivano usati per la tessitura al telaio. Una volta completata la tessitura ed aver quindi ottenuto la tela, bisognava lavarla per sbiancarla.

#### Sbiancatura della canapa

Queste lunghe strisce di tessuto, che in dialetto abruzzese venivano chiamate *ruotoli*, si usavano per fare la biancheria per la casa: lenzuola, copri cuscini, asciugamani, tovaglie da tavola e camicie da notte, che servivano per arredare la casa delle future spose. Infatti, nelle famiglie di una volta, c'era la tradizione di preparare il corredo nuziale alle giovani ragazze fin dall'infanzia. La signora Loreta ci racconta che le mamme e le nonne acquistavano i *ruotoli* di tessuto per cucire e ricamare il corredo per loro figlie.





## Come Rammendare un Buco nel Calzino

Se vi ritrovate con un “buco” nel calzino, non buttatelo! Con una piccola operazione di rammendo vedrete che riuscirete a rimmetterlo a nuovo.

Succede spesso di trovarsi con un buco nei calzini, anche quando sono ancora nuovi. Di solito quando questo succede buttiamo via i calzini bucati e ne compriamo un bel paio nuovo.

Ma buttare un bel paio di calzini solamente perché sono bucati significherebbe, come direbbero i nostri anziani, risolvere il problema nella maniera “moderna” e ciò è la maniera più facile, quando invece basterebbero un ago e del filo per risolvere il problema alla radice.

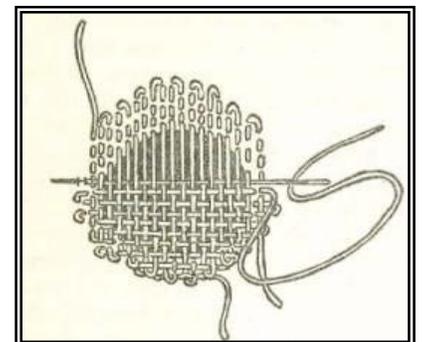
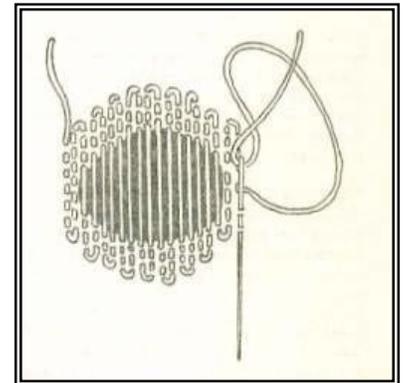
L’ago ed il filo ci costano molto meno di quanto ci costerebbe un nuovo paio di calzini (pensate al tempo e denaro che dovremmo impiegare per sostituirli).

I nostri anziani ci avrebbero pensato due volte prima buttarli, piuttosto li avrebbero riparati! Di solito, quando pensiamo al calzino rammendato ci viene in mente il calzino della befana, magari di colore rosso, con una toppa blu cucita con il filo verde. Questo potrebbe essere un modo per rammendarli (per i più creativi!) ma noi vi suggeriamo una tecnica che da risultati meno vistosi e molto più soddisfacenti.

Procedimento:

1. Rivoltate il calzino al rovescio.
2. Tagliate ogni eccesso di tessuto intorno al “buco”, assicurandovi di non andare oltre i margini del “buco”.
3. Con un filo dello stesso colore del calzino, iniziate a ricoprire il “buco” eseguendo dei punti verticali, partendo da un’estremità del “buco” andando verso l’altra. Non dimenticate di eseguire dei punti di rinforzo intorno al “buco”.
4. Una volta completati i punti verticali, eseguite dei punti orizzontali passando l’ago sopra e sotto i punti verticali.
5. Et voila’, il gioco è fatto!!

Nel peggiore dei casi, se l’arte del cucito non fa proprio al caso vostro, armatevi di ingegno ed usate quei calzini per realizzare delle simpatiche marionette per i bambini ☺





## Conclusion

Eccoci arrivati alla conclusione del nostro manuale. Nel breve periodo che abbiamo trascorso con il nostro gruppo di anziani, abbiamo avuto modo di apprezzare le loro abilità e le vaste conoscenze nel campo della conservazione e sostenibilità dell'ambiente. riconosciamo di aver imparato solamente una piccola parte di tutti i trucchi, suggerimenti e tecniche che i nostri anziani hanno immagazzinato nel corso della loro vita, ci sentiamo privilegiati di aver avuto la possibilità di conoscerli ed interagire con loro.

Ci hanno accolto a braccia aperte nelle loro case, a volte ancora prima di aver pienamente capito lo scopo della nostra visita. Molti di loro si sorpredevano del nostro interesse nei loro confronti. Crediamo più che mai nel successo di questo progetto avendo sperimentato in prima persona le storie e riflessioni di queste persone ormai a noi tanto care. Inoltre, siamo lieti di lavorare con un gruppo di giovani sempre più entusiasti, i quali, a seguito di questi incontri, nutrono una ancor più sentita ammirazione verso quelli che loro definiscono "i nostri nonni". Anche se il progetto è terminato, è nostro intento continuare a trasmettere a giovani e meno giovani della nostra comunità, ciò che i nostri anziani ci hanno insegnato. Questo progetto ci ha dato l'opportunità di apprezzare il bagaglio di conoscenze che possiamo ereditare dai nostri connazionali. Sono le loro conoscenze e la loro saggezza che ci permetteranno di avere un domani migliore.

*Enzo Bertorelli & Francesca Ruscito*



## Ringraziamenti

Vogliamo **ringraziare** di vero cuore tutti gli abili artigiani che hanno partecipato al progetto: Delia DalGrande, Luciano Pradal, Tony Toscano, Angelo Andrella, Giuseppina Lofaro, Loreta Dipelino, Anna Petrocco, Ivana Londero e tutti i giovani, che con il loro entusiasmo hanno reso il nostro compito ancora piu' piacevole. Ringraziamo quindi Hanna Gibson, Julian Gibson, Giuseppe Borrello, Gianmarco Mafrici, Alessandro Mafrici, Juliana Manoogian, Charlie Crocker e David Mantil.

Ringraziamo il Comitato Servizi Sociali del progetto, Lucio Appolloni, Ariella Hostetter, Carla Minoli-Lappa, Giovanna Panico, Maddalena Ianitti, Berardino Carrozzi, Clara Panarella, and Sal Iacono per la collaborazione.

Ringraziamo Giovanna Panico, Claudia Rocca, Elizabeth Ruscito e Alessandro Morelli per averci aiutato nella traduzione del testo dall'inglese.

Ringraziamo Enrico DelCastello, Direttore del Centro Giovanile Formativo Italo Canadese, per averci aiutato con il reclutamento dei giovani e Filippo Falsetto per la realizzazione grafica.

Finalmente, ringraziamo HRSDC – New Horizon's for Seniors program.



Human Resources and  
Social Development Canada

Ressources humaines et  
Développement social Canada

